

## ***Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Padang Junior.***

**Wawan Junresti Daya  
(Universitas Jambi)**

### **ABSTRAK**

*Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa masih rendahnya keterampilan bermain sepakbola pemain SSB Padang Junior. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan global, metode latihan elementer, dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola.*

*Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu menggunakan rancangan faktorial 2x2. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Padang Junior yang berjumlah 140 orang. Kelompok sampel diambil secara purposive sampling. Sampel perlakuan dalam penelitian ini adalah 48 orang pemain, setelah dilakukan pembagian kelompok 27% tingkat motivasi berlatih tinggi dan 27% tingkat motivasi berlatih rendah. Instrumen motivasi berlatih diukur dengan menggunakan angket dan keterampilan sepakbola menggunakan tes keterampilan sepakbola yang terdiri dari empat bentuk tes yaitu dribbling, short passed, shooting at the goal, dan ball control. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis varians (ANOVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan uji Tuckey.*

*Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa (1) metode latihan global lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dibandingkan dengan metode latihan elementer, (2) motivasi berlatih tinggi lebih efektif dari pada motivasi berlatih rendah untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. (3) terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola, (4) pada tingkat motivasi berlatih tinggi, metode latihan global lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan elementer untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, dan (5) pada tingkat motivasi berlatih rendah, metode latihan elementer lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan global untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.*

***Kata Kunci : Metode Latihan Global, metode Latihan Elementer, Motivasi Berlatih, dan Keterampilan Bermain Sepakbola.***

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktifitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Pada saat ini olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga pada dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna yang tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan sebagai sarana untuk mendapatkan prestasi.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia internasional, hal ini menunjukkan bahwa pembinaan bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Sehubungan dengan hal di atas, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, sepakbola dimainkan oleh banyak orang baik lelaki maupun perempuan, tua maupun muda, dewasa dan anak-anak. Bisa dikatakan tidak ada satu Negara pun

di dunia yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola, hal ini ditunjukkan oleh banyaknya Negara telah menjadi anggota FIFA, (FIFA yaitu induk organisasi sepakbola di dunia yang mengatur dan mengadministrasikan semua kegiatan sepakbola di dunia).

Mengacu pada uraian sebelumnya di Kota Padang sudah banyak berdiri sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang melakukan latihan dan pembinaan yang kontinyu dan berkesinambungan. Namun seiring berjalannya waktu, prestasi SSB Padang Junior ini terus mengalami penurunan, SSB Padang Junior telah banyak mengikuti pertandingan antar SSB tingkat lokal, kabupaten, kota dan belum mendapatkan hasil yang memuaskan, hal ini dibuktikan dalam beberapa turnamen resmi yang di ikuti SSB padang Junior Kota Padang sepanjang tahun 2012 dan 2013 yaitu dalam piala DANONE dan piala NIKE, SSB Padang Junior Kota Padang tidak mampu lolos ke putaran final wilayah sumatera barat karena sudah teringkir pada babak penyisihan tingkat kota Padang.

Berdasarkan *observasi* yang peneliti lakukan di SSB Padang Junior, pada saat pertandingan terlihat pemain masih banyak yang mempunyai keterampilan bermain sepakbola yang rendah. Saat melakukan *passing* yang belum tepat sasaran antar individu, penguasaan *dribbling* yang masih lemah, dan *shooting* yang belum tepat ke gawang dan tidak menghasilkan gol, dalam situasi pertandingan seperti ini faktor penonton, kondisi lapangan, dan kondisi pemain ikut mempengaruhi penampilan pemain dalam bertanding.

Masih rendahnya penguasaan teknik atau keterampilan bermain sepakbola pemain Padang Junior Kota Padang tersebut penulis berasumsi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: metode latihan yang

digunakan pelatih, kondisi fisik, mental, status gizi, motivasi, sarana dan prasarana dan daya dukung sosial ekonomi orang tua.

Metode latihan merupakan cara pelatih menyampaikan materi latihan berupa aktivitas fisik dan teknik, dalam hal ini metode latihan yang tepat akan terlihat dari cepat lambatnya pemain melakukan materi latihan yang diberikan sesuai dengan yang diinstruksikan pelatih. Disamping metode latihan, kondisi fisik juga ikut mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola. Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh pemain untuk mencapai keterampilan bermain yang baik. Kondisi fisik merupakan kesiapan pemain dalam menerima tuntutan beban latihan dalam setiap cabang olahraga, dalam sepakbola unsur kondisi fisik yang dominan adalah kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi. Selanjutnya yang tidak kalah penting adalah faktor mental, dalam hal ini motivasi. Motivasi merupakan suatu dorongan yang dimiliki pemain dalam mengikuti latihan sepakbola untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi, motivasi berlatih sangat berkaitan dengan keseriusan dan tekad pemain untuk melakukan latihan dengan tekun dan bersemangat. Kemudian status gizi juga berpengaruh dalam keterampilan bermain sepakbola, status gizi merupakan profil keadaan tubuh atlet, apabila status gizi pemain rendah maka pemain tidak akan mampu melakukan kerja aktivitas fisik dengan baik karena proses metabolisme energi yang berlangsung dalam tubuhnya tidak berjalan dengan baik.

Berikutnya sarana dan prasarana serta daya dukung sosial ekonomi orang tua merupakan hal yang penting juga dalam pencapaian prestasi pemain, daya dukung orang tua merupakan dorongan atau rangsangan dari orang tua baik secara moril

maupun materiil yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya. Dalam hal ini bentuk nyata dari dukungan orang tua adalah selalu memberikan semangat kepada anaknya untuk berlatih.

## TINJAUAN PUSTAKA

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Menurut Tim Mata Kuliah Sepakbola (2012:29) “permainan sepakbola adalah permainan 11 lawan 11 yang dipimpin seorang wasit dibantu 2 orang asisten wasit, serta satu wasit cadangan. Permainan berlangsung pada lapangan berukuran panjang 100m-110m dan lebar 64m-75m dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan kesebelasan yang lain”. Seorang pemain sepakbola agar bisa bermain dengan baik harus menguasai keterampilan bermain sepakbola. Adapun keterampilan bermain sepakbola yang harus dikuasai setiap pemain sepakbola ialah “*passing, dribbling, ball control, shooting*”. Menurut Mielke (2007:19) mengoper (*passing*) adalah “seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Menurut Koger (2007: 51) *dribbling* adalah “metode menggerakkan bola dari suatu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Darmawan dalam Rahmalia (2011:36) *ball control* adalah aksi pemain ketika menyambut bola atau menerima bola yang datang dari bawah dan udara, kualitas sentuhan awal mempengaruhi keputusan yang dilakukan pemain. Sedangkan *shooting* menurut Luxbacher (2011:105) bahwa “untuk mencetak gol pemain sepakbola harus mampu melakukan keterampilan menembak (*shooting*) di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang

terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif”.

Metode global menurut Syafruddin (2011: 198) “metode global bertolak dari keseluruhan gerakan suatu teknik dan mencoba untuk menemukan/mendapatkan teknik tersebut melalui proses belajar”. Pada saat proses latihan atlet tidak mempelajari teknik secara terpisah, melainkan mereka melakukan gerakan secara menyeluruh. Menurut Rusli Iutan (1988:411) menyatakan “metode keseluruhan memberikan keuntungan jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”. Jadi metode global merupakan metode keseluruhan dimana pemain mendapatkan latihan/belajar suatu rangkaian gerakan teknik keterampilan sepakbola secara utuh atau keseluruhan tanpa dipilah-pilah.

Sedangkan metode elementer menurut Syafruddin (2011: 199) adalah:

Metode elementer mengandung suatu pembagian/penguraian atau pengelompokkan suatu gerakan ke dalam elemen-elemen gerakan secara fungsional. Hal ini didasarkan bahwa gerakan-gerakan bagian yang dipelajari dapat disatukan menjadi suatu gerakan yang kompleks (menyeluruh) tanpa kehilangan kualitas gerakan tersebut. Penerapan metode ini memerlukan penguraian atau pengelompokkan suatu proses teknik olahraga menjadi beberapa bagian secara fungsional.

Lebih lanjut Sneyer dalam Palmizal (2009:23) mengatakan bahwa metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya. Jadi metode elementer merupakan metode latihan yang membagi atau memilah suatu rangkaian gerakan

teknik sepakbola yang kompleks menjadi beberapa bagian atau beberapa elemen. Motivasi berlatih adalah dorongan yang timbul dari dalam diri pemain untuk melakukan latihan dengan sungguh-sungguh. Lebih lanjut Husdarta (2010:37) mengemukakan bahwa “Motivasi berlatih merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari yang biasa dilakukan”.

Kemudian Setyobroto (2005:24) mengemukakan bahwa “Motivasi berlatih adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu”.

Motivasi berlatih sebagai daya dorong yang memungkinkan seseorang berhasil mencapai apa yang diidamkan. Seseorang yang memiliki motivasi berlatih tinggi cenderung untuk selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan walaupun mengalami hambatan dan kesulitan dalam meraihnya. Pada kenyataannya motivasi berlatih yang dimiliki oleh seseorang cenderung sering mengalami penurunan dan di waktu lain mengalami peningkatan. Selanjutnya peran motivasi dalam latihan dapat diumpamakan sebagai bahan bakar untuk menggerakkan mesin yaitu latihan yang dilakukan atlet agar memadai dan mendorong atlet tersebut berlatih dengan serius sehingga tujuan yang diharapkannya dapat tercapai. Akan tetapi apabila motivasi terlalu kuat juga dapat berpengaruh negative terhadap atlet itu sendiri, dan untuk dapat menimbulkan motivasi pada diri atlet merupakan salah satu tugas dari para pelatih.

Jadi menurut penjelasan diatas, motivasi itu khususnya dalam berlatih merupakan dorongan yang timbul dari seseorang untuk berlatih dengan tekun,

dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya untuk mengikuti proses latihan yang diberikan oleh pelatihnya sehingga tujuan untuk mencapai prestasi dapat diraih.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen* semu, dengan rancangan penelitian factorial 2x2.

**Tabel 2. Rancangan Faktorial 2x2**

Motivasi Berlatih	Metode Latihan	
	Global A <sub>1</sub>	Elementer A <sub>2</sub>
Tinggi (B <sub>1</sub> )	(A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> )	(A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> )
Rendah (B <sub>2</sub> )	(A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> )	(A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> )

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 140 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Purpusive Sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian berdasarkan teknik persentase sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 48 orang yang terbagi dalam 4 kelompok.

Setelah pembagian sampel maka sampel diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Selanjutnya tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan kepada empat kelompok yaitu, dua kelompok untuk metode global dengan kategori motivasi berlatih tinggi (A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>) dan rendah (A<sub>1</sub>B<sub>2</sub>), kemudian dua kelompok untuk metode elementer dengan kategori motivasi berlatih tinggi (A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>) dan rendah (A<sub>2</sub>B<sub>2</sub>). Diberikan

latihan sesuai dengan program yang dirancang.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan *analisis varians* (ANOVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tuckey* apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variabel motivasi berlatih. Oleh karena penelitian ini menggunakan rancangan factorial 2x2, maka analisis datanya menggunakan teknik ANOVA dua jalur, dengan taraf kepercayaan  $\alpha = 0.05$ . Sebelum data diolah menggunakan teknik analisis *variens*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan anava, yaitu uji normalitas menggunakan *uji liliefors* dan uji homogenitas varians menggunakan uji bartlet dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan harga  $L_{\text{observasi}} (L_0)$  yang diperoleh lebih kecil dari harga  $L_{\text{tabel}} (L_t)$  pada taraf nyata 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan teknik ANOVA dua jalur. Setelah terdapat interaksi kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji *Tuckey*. Penggunaan teknik Anava dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah (1) perbedaan pengaruh metode latihan global dan elementer terhadap keterampilan bermain sepakbola, (2)



perbedaan pengaruh motivasi berlatih tinggi dan motivasi berlatih rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola (3) interaksi adalah kombinasi antara metode dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola.

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan Anava dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa: 1) Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan metode latihan antara kelompok yang dilatih dengan metode global dan metode elementer diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 5.60 > F_{tabel} = 4.06$ . 2) Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh kelompok motivasi berlatih tinggi dengan dengan kelompok motivasi berlatih rendah diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 4.46 > F_{tabel} = 4.06$ . 3) Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih dengan keterampilan bermain sepakbola diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 116.54 > F_{tabel} = 4.05$ . dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji Tuckey. Perhitungan lengkap uji Tuckey dapat dilihat pada lampiran sedangkan rangkuman hasil uji Tuckey disajikan pada tabel di bawah ini:

Kelompok Dibandingkan	Dk	Qh	Qt = 0.05	Keterangan
$A_1$ dan $A_2$	0.60	3.35	2.92	Signifikan
$B_1$ dan $B_2$	0.60	2.99	2.92	Signifikan

$A_1B_1$ dan $A_2B_1$	0.85	13.92	3.77	Signifikan
$A_1B_2$ dan $A_2B_2$	0.85	9.02	3.77	Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tuckey di atas dapat dikemukakan bahwa:

- 1) Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa pengaruh metode global ( $A_1$ ) lebih baik dari pada metode elementer ( $A_2$ ) ternyata diterima ( $Q_h = 3.35 > Q_t 2.92$ )
- 2) Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa kelompok motivasi berlatih tinggi ( $B_1$ ) hasilnya lebih efektif daripada kelompok motivasi berlatih rendah ( $B_2$ ) diterima ( $Q_h = 2.99 > Q_t = 2.92$ )
- 3) Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada motivasi berlatih tinggi metode global ( $A_1B_1$ ) hasilnya lebih efektif daripada Metode elementer ( $A_2B_1$ ) diterima ( $Q_h = 13.92 > Q_t = 3.77$ )
- 4) Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa pada motivasi berlatih rendah, metode latihan kelompok metode global ( $A_1B_2$ ) hasilnya lebih rendah daripada menggunakan metode elementer ( $A_2B_2$ ) diterima ( $Q_h = 9.02 > Q_t = 3.77$ )

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode latihan kelompok yang diberikan latihan global lebih tinggi dari metode latihan kelompok yang diberikan dengan latihan elementer. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode latihan yang diberikan dengan latihan global hasilnya akan lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan yang diberikan dengan latihan elementer.

Pada hipotesis penelitian kedua, terlihat bahwa secara keseluruhan skor motivasi berlatih tinggi lebih baik dari pada kelompok dengan motivasi berlatih rendah.

Hasil yang berkaitan dengan pengujian hipotesis interaksi, membuktikan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih dalam pengaruhnya terhadap keterampilan bermain sepakbola, dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan teruji kebenarannya. Pada kelompok motivasi berlatih tinggi yang diberikan metode latihan global memperoleh skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok motivasi berlatih tinggi yang diberikan metode elementer. Begitu juga dengan kelompok motivasi berlatih rendah, Hasil dari kelompok yang diberi metode elementer lebih baik dari kelompok yang diberi metode global, pada motivasi berlatih rendah kelompok yang diberi metode elementer lebih baik dari pada metode global dengan pengaruh yang signifikan.

Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada motivasi berlatih tinggi, metode global ( $A_1B_1$ ) hasilnya lebih baik dari pada metode elementer ( $A_2B_1$ ), diterima. Rata-rata skor metode global sampel kelompok  $A_1B_1 = 46.82$  secara signifikan lebih tinggi dari pada rata-rata skor metode elementer kelompok  $A_2B_1 = 34.98$  ( $Q_h = 13.92 > Q_t 3.77$ ). Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor kelompok yang diberikan metode global lebih tinggi dari pada metode elementer pada motivasi berlatih tinggi. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode global lebih efektif digunakan dari pada metode elementer pada motivasi berlatih tinggi.

Metode global adalah metode latihan yang dilakukan dengan cara melakukan satu rangkaian gerakan sekaligus, dan pada metode global ini juga

dapat membuat pemain mendapatkan keterampilan bermain.

Sepakbola secara utuh dan pemain lebih aktif bergerak.

Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011: 198) “ metode global bertolak dari keseluruhan gerakan suatu teknik dan mencoba untuk menemukan/mendapatkan teknik tersebut melalui proses belajar”.

Metode global merupakan metode yang diberikan kepada pemain secara menyeluruh, teknik gerakan yang diberikan juga secara keseluruhan tanpa dipilah-pilah, sehingga pemain dalam melakukan gerakan bisa dilakukan secara kompleks. Hal ini merupakan salah satu bentuk latihan yang efisien karena seseorang dapat melakukan lebih banyak latihan keterampilan dalam waktu yang lebih singkat. Pada saat melakukan latihan dengan cara global, pemain melakukan semua bentuk teknik dan pelatih akan mengoreksi setiap kesalahan yang dilakukan dalam semua aspek teknik. Jadi metode latihan global lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Pemain yang mempunyai motivasi berlatih yang tinggi akan senantiasa bersemangat dalam mengikuti latihan. dalam metode latihan global pemain akan lebih banyak aktif dibandingkan dengan metode elementer, jadi sangat diperlukan semangat berlatih yang senantiasa tinggi agar benar-benar memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola. Berdasarkan hasil analisis data maka terdapat temuan yaitu, pada motivasi berlatih tinggi, kelompok yang diberikan metode global lebih baik dari pada metode elementer terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola.

Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa secara keseluruhan,

skor kelompok yang diberikan metode elementer lebih baik daripada yang diberikan metode global pada motivasi berlatih rendah. Berdasarkan uji lanjut yang dilakukan terdapat pengaruh antara kedua metode pada tingkat motivasi berlatih rendah dengan skor yang cukup signifikan, Rata-rata skor metode elementer sampel kelompok  $A_2B_2 = 42.87$  lebih tinggi dari pada skor metode global sampel kelompok  $A_1B_2 = 35.20$  ( $Q_h = 9.02 < Q_t = 3.77$ ). rata-rata skor menunjukkan kelompok metode elementer lebih tinggi daripada metode global. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan teruji kebenarannya secara signifikan.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor keterampilan bermain sepakbola kelompok yang diberikan metode latihan elementer lebih efektif dari pada yang diberikan metode latihan global pada motivasi berlatih rendah. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode latihan elementer lebih efektif daripada metode latihan global pada motivasi berlatih rendah.

Dalam penerapan metode latihan global dengan metode latihan elementer untuk dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola harus didukung oleh motivasi yang tinggi, karena jika tidak tentu pemain akan sulit didorong untuk berprestasi. maka dari itu suatu langkah yang efektif dalam penerapan metode latihan global dan metode latihan elementer sangat diprioritaskan pada pembinaan motivasi terlebih dahulu supaya pencapaian hasil latihan akan mudah didapatkan.

Selain motivasi dan keseriusan yang dimiliki oleh pemain, kurangnya asupan gizi atlet serta tidak teraturnya waktu istirahat di luar latihan semua hal ini

akhirnya dapat berpengaruh terhadap kualitas latihan dan tujuan yang akan dicapai yaitu peningkatan keterampilan bermain sepakbola. Dari temuan penelitian ini pada motivasi rendah metode latihan elementer lebih efektif dibandingkan dengan metode global untuk mendapatkan keterampilan sepakbola yang baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Metode global lebih efektif dari pada kelompok metode elementer dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
- 2) Kelompok motivasi berlatih tinggi lebih efektif dari pada kelompok motivasi berlatih rendah dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
- 3) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain Sepakbola.
- 4) Pada motivasi berlatih tinggi, metode global lebih efektif dari pada metode elementer dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain Sepakbola pemain SSB Padang Junior.
- 5) Pada motivasi berlatih rendah, metode elementer lebih efektif dari pada metode global dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB Padang Junior

Berdasarkan temuan dan hasil penelitian yang telah dikemukakan bahwa metode latihan global dan metode latihan elementer dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Artinya kedua metode latihan ini dapat dipergunakan dalam meningkatkan keterampilan sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan



bahwa metode latihan global lebih baik atau unggul dari pada metode latihan elementer. Namun secara umum kedua metode ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola. Hal ini dapat di lihat pada hasil akhir keterampilan bermain sepakbola yang menunjukkan bahwa metode latihan global lebih unggul dari pada metode latihan elementer.

Melalui metode latihan global pemain dapat melakukan latihan dengan senang dan perasaan gembira tanpa merasakan rasa bosan karena metode ini memberikan satu gerakan teknik secara langsung. Metode latihan global ini dapat dilakukan oleh pelatih agar malakukan pendekatan secara intensif kepada pemain dalam mengikuti latihan peningkatan keterampilan bermain sepakbola.

dalam penelitian ini juga didapatkan pengaruh interaksi antara metode latihan dan tingkat motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola atlet SSB Padang Junior Kota Padang. Dengan ditemukannya pengaruh interaksi ini berarti kedua jenis metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan bermain sepakbola, apabila dikaitkan dengan tingkat motivasi berlatih. Setiap proses latihan yang dilakukan hendaknya di dukung oleh motivasi berlatih yang tinggi, karena proses latihan adalah suatu kegiatan yang disusun secara sistematis yang dilakukan secara kontinyu, untuk itu dibutuhkan sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pada tingkat motivasi berlatih tinggi, ternyata metode latihan global lebih efektif dari pada metode latihan elementer, sedangkan pada tingkat motivasi berlatih rendah justru metode elementer lebih efektif di bandingkan metode latihan global.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka pelatih sebelum memulai kegiatan

latihan dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode latihan yang digunakan serta mengetahui motivasi berlatih pemain. Hal ini disebabkan, dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan dari masing-masing metode latihan dan motivasi berlatih pemain, pelatih dapat memberikan metode latihan yang tepat sehingga tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tuntutan yang diberikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training For Sport*. Canada: Mocaic press.
- Gunarsa, Singgih D dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia
- <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>
- Husdarta, J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK
- Kiram, Yanuar. 1994. *Teori-Teori Belajar Dan Implementasinya Ke Dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Olahraga*. FPOK IKIP
- . 2001. *Metode pembelajaran keterampilan motorik dasar bagi anak-anak sekolah dasar*. UNP Padang
- . dkk. 2009. *Belajar Motorik Lanjutan*. Padang: Sukabina
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola remaja*. USA: the united states copyright

- Kosasih, Engkos, 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presindo
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Motorik*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Mazuardi. 2003. *Pengaruh Pembelajaran Metode Elementer Dan Global Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. Padang: PPS UNP
- Milke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Palmizal. 2009. *Pengaruh Metode Latihan Elementer Dan Global Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis*. Padang: PPS UNP
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2009. *Tes Keterampilan Sepakbola*: Jakarta
- Pate, R. Russell. Dkk. 2003. *Dasar Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Diterjemahkan oleh kasiyo dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press
- Rothig dan Grossing. 2004. *Pengetahuan training olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: depdikbud. Dirjendikti.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Solo
- Sneyers. 1988. *Sepakbola dan strategi bermain*. Jakarta: PT. Rosda Jaya
- Sugiyanto. 1996. *Belajar gerak I*. Surakarta: UNS Press
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharno 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. Yayasan sekolah tinggi olahraga
- Syafruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP
- \_\_\_\_\_. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- TIM Sepakbola. 2012. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Undang-undang RI No 03. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta : Pustaka Yudisti
- Uno, Hamzah B. 2011. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Verducci, Frank M. 1980. *Measurement concepts in physical*

*education. America: C. V.  
Mosby Company*

Wahyuni, Sri. Dkk. 2010. *Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan  
Olahraga. Jakarta: Pusat  
Perbukuan Kementrian  
Pendidikan Nasional*

Walgito, Bimo. 2003. *Psikologi Sosial  
Suatu Pengantar. Yogyakarta: Andi  
Offset*

Yulifri. 2010. *Permainan sepakbola.  
Padang: UNP PRESS*